



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Siilinjärven kunnan peruskoulujen ja lukion ruokalista 9.10. – 24.11.2017

Viikko 41 9.10. – 13.10.2017

Maanantai	Makkarakastike, perunat, salaatti talon tapaan
Tiistai	Järvikalapihvit/kalapyörökät, perunat, kastike, salaatti
Keskiviikko	Broileripaistos, salaatti
Torstai	Jauhelihakeitto, tuoretta, Marjasalaatti
Perjantai	Maksalaatikko, puolukkahillo, salaatti

Syksyn mittaan ruokalista saattaa yllättää kansainvälisissä merkeissä ☺

Hyvää ruokahalua!

Mukavaa syyslomaa (vk 42)

toivottaa

Siilinjärven kunnan ruokapalvelut!



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Siilinjärven kunnan peruskoulujen ja lukion ruokalista

Viikko 43 **23.10. – 27.10.2017**

Maanantai Iloinen nakkikeitto, juusto, tuoretta

Tiistai Ohrarouhepuuro, marjakeitto, leikkele, juurespalat

Keskiviikko Lihamureke, perunat, kastike, salaatti

Torstai Makaronilaatikko, tuoresalaatti, lämmin kasvis

Perjantai Kalakeitto, kurkku, leikkele

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Viikko 44

30.10. – 3.11.2017

Maanantai	Bolognesekastike, perunat/spagetti, salaatti talon tapaan
Tiistai	Kalapaistos, punajuurisalaatti
Keskiviikko	Uunimakkara, perunasose, salaatti
Torstai	Hernekeitto, juusto, tuorekurkku, Hedelmä
Perjantai	Kasvispihvit, perunat, sitruunakastike, salaatti

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Viikko 45

6.11. – 10.11.2017

Maanantai

Lihakeitto, tuoretta, juusto

Tiistai

Hauskat kalapihvit, perunat, salaatti, kermaviilikastike

Keskiviikko

Perunavelli, grahamlihapiiirakka, tuoretta, Hedelmä

Torstai

Lihapyörykät, perunat, kastike, salaatti

Perjantai

Kinkkukiusaus, tuoresalaatti, lämmin kasvis

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Viikko 46	13.11. – 17.11.2017
Maanantai	Jauhelihakastike, perunat/spagetti, salaatti
Tiistai	Kasvis-pastapaistos, vihannessalaatti
Keskiviikko	Jauhemaksapihvit, perunasose, salaatti, puolukkaa
Torstai	Kalamureke, peruna, raaste, kastike
Perjantai	Broilerikeitto, tuoretta, Hedelmä

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.

Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.



SIILINJÄRVI
Ruokapalvelut



kuva: Ekocentria / Tero Takalo-Eskola

Viikko 47 **20.11. – 24.11.2017**

Maanantai **Makkarakastike, perunat, salaatti talon tapaan**

Tiistai **Järvikalapihvit/kalapyörökät, perunat, kastike, salaatti**

Keskiviikko **Broileripaistos, salaatti**

Torstai **Jauhelihakeitto, tuoretta, Marjasalaatti**

Perjantai **Kasvisruoka, ohrahelmi, salaatti**

Hyvää ruokahalua!



kuva: Maito ja Terveys ry

*Lisäksi joka aterialla ruokajuoma, ravintorasva, pehmyt leipä ja näkkileipä.
Muutokset ruokalistaan mahdollisia. Ruokien tarkemmat ainesosatiedot saat tarvittaessa Siilinjärven kunnan ruokapalvelujen henkilökunnalta.*